

給食だより

2月号

令和6年1月 伊米ヶ崎小学校
(小出学校給食センター)

月		火		水		木		金	
				~献立の見方~		1	584 kcal 2.0 g	2	597 kcal 2.1 g
<p>こんげつ きゅうしよくくひょう 今月の給食目標</p> <p>だいず えいよう し 大豆のパワーと栄養を知らう!</p> <p>すがたをえる 大豆</p>				<p>おもに副菜 おもに主菜</p> <p>しゅしよく しるもの 汁物・煮物</p> <p>主食</p>		<p>ふとじゃがいもの にももの</p> <p>とりのぴりからやき</p> <p>ごはん うちまめの みそしる</p>		<p>せつぶんまめ</p> <p>はるさめサラダ いわしいりハンバーグ</p> <p>ごはん じゃがいもの みそしる</p>	
<p>おもに体をつくる食べ物</p> <p>おもに熱や力になる食べ物</p> <p>おもに体の調子を整える食べ物</p>				<p>とりにく ふ うちまめ あぶらあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ さとう ごまあぶら じゃがいも</p> <p>にんにく にんじん しらたき キヌサヤ だいこん たまねぎ</p>		<p>いわし ハム あぶらあげ とうふ みそ だいず きゅうにゅう</p> <p>こめ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも</p> <p>しょうが にんじん もやし きゅうり はくさい</p>			
5	569 kcal 2.4 g	6	562 kcal 1.9 g	7	552 kcal 2.3 g	8	596 kcal 2.3 g	9	585 kcal 1.6 g
<p>チャブチェ</p> <p>しゅうまい</p> <p>ひとり2こ</p> <p>ごはん キムチなべ</p>		<p>マカロニサラダ</p> <p>カリフラワーの いためもの</p> <p>ごはん あぶらあげの みそしる</p>		<p>小出小6-2 こんだて</p> <p>ショアストロベリー</p> <p>のりすあえ</p> <p>ミネストローネ</p> <p>ココアあげパン</p>		<p>じゃがいものきんぴら</p> <p>オムレツ</p> <p>ごはん とうにゅう ごまみそしる</p>		<p>はくさいの とろとろスープ</p> <p>ソイどん</p>	
<p>ぶたにく とりにく あつあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ こむぎこ はるさめ あぶら ごまあぶら</p> <p>にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんにく だいこん はくさい しらたき はくさいキムチ</p>		<p>ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも</p> <p>にんじん たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり はくさい</p>		<p>ツナ ウィナー ショア</p> <p>コッパン あぶら ミルクココア じゃがいも マカロニ さとう</p> <p>キャベツ もやし にんじん たまねぎ コーン にんにく</p>		<p>たまご ぶたにく なまあげ とうにゅう みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ じゃがいも あぶら さとう ごま</p> <p>にんじん しらたき いんげん だいこん たまねぎ はくさい こまつな</p>		<p>ぶたにく だいずミート だいず とりにく なると とうふ きゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら さとう カレールウ かたくりこ はるさめ</p> <p>たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく はくさい ほうれんそう</p>	
12	振替休日	13	662 kcal 2.1 g	14	671 kcal 2.5 g	15	589 kcal 1.9 g	16	567 kcal 2.1 g
<p>2月11日は 『建国記念の日』</p>		<p>コロッケ</p> <p>ぶたにくと はくさいの うまにじる</p> <p>おおむぎめん</p>		<p>セレクトデザート</p> <p>キャベコンサラダ</p> <p>ハヤシライス</p>		<p>もやしの ちゅうかあえ</p> <p>あつあげのゴマダレ</p> <p>ごはん にくじゃが</p>		<p>ポテトソテー</p> <p>あかうおのてりやき</p> <p>ごはん みそけんちん じる</p>	
<p>ぶたにく なると きゅうにゅう</p> <p>おおむぎめん じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ</p> <p>にんじん はくさい たまねぎ もやし ほししいたけ こまつな しょうが にんにく</p>		<p>ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら じゃがいも ハヤシルウ デザート</p> <p>キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんにく しょうが トマト</p>		<p>あつあげ ツナ ぶたにく ぎゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも</p> <p>もやし にんじん こまつな たまねぎ しらたき グリンピース</p>		<p>あかうお ベーコン とりにく とうふ みそ だいずペースト きゅうにゅう</p> <p>こめ さとう じゃがいも ごまあぶら</p> <p>たまねぎ コーン にんにく パセリ こん だいこん つきこん</p>			
19	626 kcal 1.9 g	20	571 kcal 1.9 g	21	597 kcal 1.8 g	22	568 kcal 2.1 g	23	天皇誕生日
<p>伊米ヶ崎小6年 こんだて</p> <p>わかめサラダ</p> <p>とりのからあげ</p> <p>ごはん かきたまじる</p>		<p>うるいの いそマヨネーズあえ</p> <p>がんものにつけ</p> <p>ごはん とうふの みそしる</p>		<p>カレーポテト ビーンズ</p> <p>りんごジャム</p> <p>ふゆやさいの こめこシチュー</p> <p>コッパン</p>		<p>みそやさしいため</p> <p>さばのしおこうじやき</p> <p>ごはん たまふの みそしる</p>			
<p>とりにく わかめ とうふ たまご きゅうにゅう</p> <p>こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら ごま</p> <p>にんにく しょうが もやし にんじん コーン たまねぎ ほししいたけ</p>		<p>がんもどき のり かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ さとう マヨネーズ じゃがいも</p> <p>もやし にんじん うるい キャベツ</p>		<p>だいず とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう</p> <p>コッパン さとう かたくりこ じゃがいも あぶら こめこ</p> <p>りんご たまねぎ にんじん だいこん はくさい</p>		<p>さば ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまふ きゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら じゃがいも</p> <p>たまねぎ にんじん キャベツ いんげん だいこん はくさい</p>			
26	568 kcal 1.8 g	27	600 kcal 2.2 g	28	567 kcal 1.9 g	29	582 kcal 1.7 g	<p>学年のエネルギー (カロリー) 月平均 650kcal</p> <p>食塩相当量 月平均 2.0g未満</p>	
<p>小出小6-1 こんだて</p> <p>ほうれんそうのサラダ</p> <p>タンドリーチキン</p> <p>ごはん さわにわん</p>		<p>てづくり アップルモッチー</p> <p>やさいのさっぱりあえ</p> <p>カレーじる</p> <p>ゆでうどん</p>		<p>ごますあえ</p> <p>カツオカツ</p> <p>ごはん だいこんの みそしる</p>		<p>おまめの わふうマヨあえ</p> <p>ごもく ごはん ポカポカ さつまじる</p>			
<p>とりにく ツナ ぶたにく かまぼこ きゅうにゅう</p> <p>こめ さとう あぶら はるさめ</p> <p>しょうが にんにく ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう えのきたけ</p>		<p>とりにく あぶらあげ とうにゅう ぎゅうにゅう</p> <p>ゆでうどん さとう ごまあぶら カレールウ かたくりこ こめこ</p> <p>きりほしだいこん キャベツ にんじん きゅうり にんにく はくさい たまねぎ ほししいたけ ながねぎ りんご</p>		<p>カツオ ハム あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう</p> <p>こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま</p> <p>キャベツ もやし にんじん だいこん こまつな</p>		<p>ぶたにく あぶらあげ だいず あおだいず とりにく とうふ ぎゅうにゅう</p> <p>こめ あぶら さとう マヨネーズ ごま さつまいも ごまあぶら かたくりこ</p> <p>にんじん ひじき ほししいたけ もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい つきこん しょうが</p>			

*都合により献立は変更になる場合があります。